

Síntesis – Capítulo 5: Beneficios inherentes a la práctica sistemática de ejercicios físicos

a) Sedentarismo

El sedentarismo es un estilo de vida caracterizado por la falta de movimiento y de gasto de energía. Se relaciona con actividades como estar muchas horas sentado y no realizar ejercicio. Aumenta el riesgo de enfermedades cardiovasculares, obesidad, diabetes y problemas posturales.

b) Actividad y ejercicio físicos

La actividad física es cualquier movimiento que gasta energía. El ejercicio físico es una actividad planificada y repetida para mejorar la condición física.

El ejercicio reduce enfermedades, mejora el funcionamiento del corazón y pulmones, fortalece músculos y huesos, controla el peso y mejora el bienestar mental.

d) Factores relacionados con un estilo de vida activo

Incluyen motivación, apoyo social, acceso a espacios para moverse, educación sobre beneficios y elegir actividades que resulten agradables.

e) Beneficios del ejercicio físico

Mejora la salud cardiovascular, desarrolla fuerza, resistencia y flexibilidad, previene el sobrepeso, mejora el estado de ánimo, fortalece el sistema inmunológico y aumenta la concentración.

f) Funciones del ejercicio (A y B)

Función A – Preventiva: Previene enfermedades, mejora la postura y reduce factores de riesgo como estrés o hipertensión.

Función B – Formativa: Desarrolla disciplina, constancia, responsabilidad y valores como respeto, cooperación y trabajo en equipo.